

L'arte della pallapugno in dieci ripetizioni

Io e la palla: per 10 volte riesco a...



... palleggiare con il pugno destro.



... palleggiare con il pugno sinistro.



...giocolare, facendo rimbalzare la palla a terra (sinistra e destra).



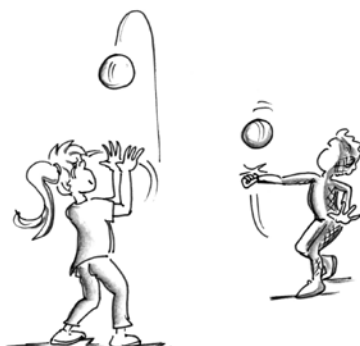
... giocare, senza far rimbalzare la palla a terra (sinistra e destra).



... palleggiare, sedermi e rialzarmi.



... tenere la palla in equilibrio sull'avambraccio (sin/ dx 10 sec. per parte).



... lanciare la palla in aria con l'avambraccio, battere una volta le mani e riprenderla.



... lanciare la palla in alto con l'avambraccio, fare una rotazione sul posto, e riprenderla.



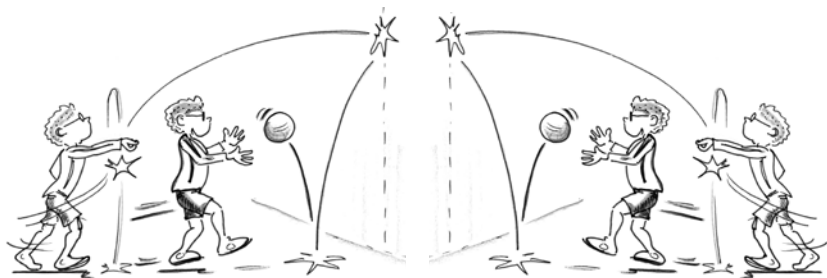
... fare rimbalzare la palla a terra, fare un salto e prenderla nel punto più alto.



... battere il servizio, correre in avanti e prendere la palla senza farla rimbalzare a terra.

L'arte della pallapugno in dieci ripetizioni

Io, la palla e la parete: per 10 volte riesco a...



... battere il servizio a destra contro la parete e prendere la palla facendola rimbalzare a terra.



... battere il servizio a sinistra contro la parete e prendere la palla facendola rimbalzare a terra.



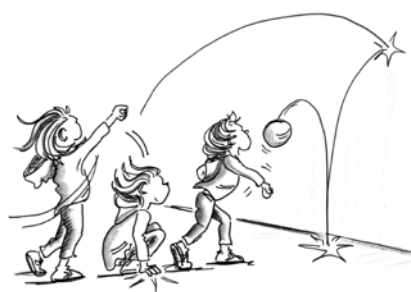
... battere il servizio a destra contro la parete e prendere la palla senza farla rimbalzare a terra.



... battere il servizio a sinistra contro la parete e prendere la palla senza farla rimbalzare a terra.



... palleggiare contro la parete facendo rimbalzare la palla a terra.



... palleggiare contro la parete facendo rimbalzare la palla a terra e a ogni contatto con la palla toccare il suolo.



... facendola prima rimbalzare a terra, lanciare la palla contro la parete, riceverla a destra e riafferrarla.



... facendola prima rimbalzare a terra, lanciare la palla contro la parete, riceverla a sinistra e riafferrarla.



... battere il servizio contro la parete, ricevere la palla senza farla rimbalzare a terra e riafferrarla.



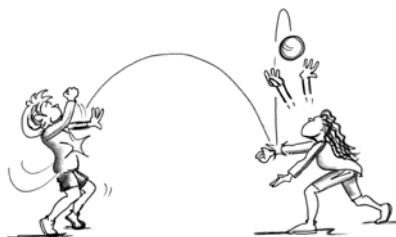
... palleggiare contro la parete senza fare rimbalzare la palla a terra.

L'arte della pallapugno in dieci ripetizioni

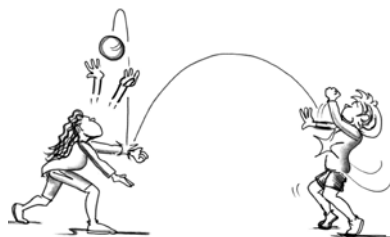
Io, tu e la palla: per 10 volte riusciamo a...



... battere il servizio. Il partner afferra la palla senza farla rimbalzare a terra.



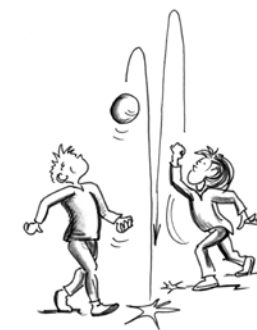
... battere il servizio. Il partner riceve la palla a destra e la afferra.



... battere il servizio. Il partner riceve la palla a sinistra e la afferra.



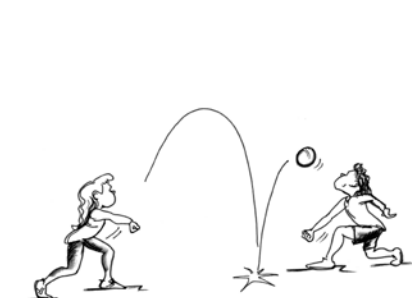
... eseguire dei passaggi avanti e indietro facendo rimbalzare la palla a terra con un auto-passaggio.



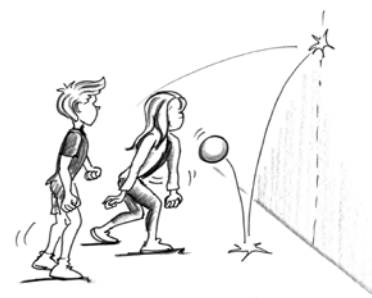
... eseguire dei passaggi in aria.



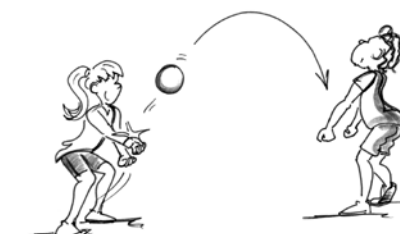
... colpire la palla in avanti, alternandoci, facendola rimbalzare a terra.



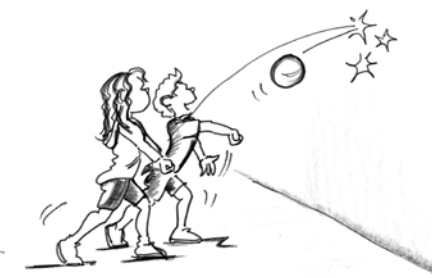
... passarci la palla avanti e indietro, facendola rimbalzare a terra.



... palleggiare contro la parete facendo rimbalzare la palla a terra.



... passarci la palla senza farla rimbalzare a terra.



... palleggiare contro la parete senza fare rimbalzare la palla a terra.